

やさいとともにだちになろう

～ やさいのひみつ ～

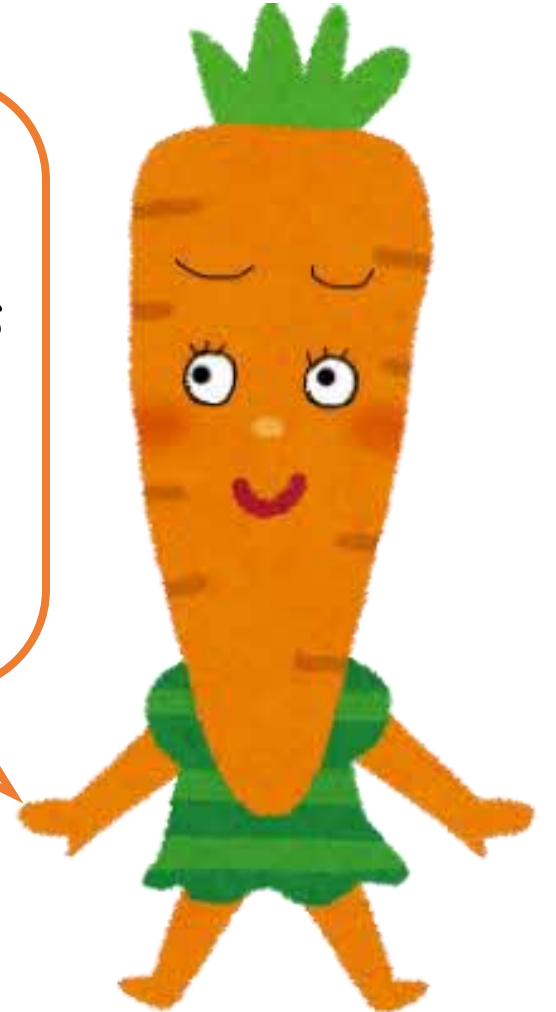


とかち に すむ とまとちゃん と
にんじんちゃん の おはなし を
きいてみよう！

どうして やさい を
たべなくちゃ
いけないの??
やさい だいきらい！



そんなこと
いわないでよ！
やさい には いいことが
たくさん
あるんだよ！
やさいクイズ を
やっ て みよう！



やさいクイズ！

1. からだ を まもるパワー
2. げんき が つづくパワー
3. けが や びょうき が はやくなおるパワー
4. からだ が つよくなるパワー
5. うんち が よくでるパワー



やさいの
パワーは
どれかな??



こたえは…

わあ！ やさいは
すごい パワーが
あるんだね！
じゃあ、やさいの
パワーを
おさらいしよう！



ゼーんぶまる！！



1

からだ
まもる
パワー

を



2

げんき
つづく
パワー

が



3

けが や
びょうき が
はやくなあ
る
パワー



つぎに どのくらい
やさい を たべたら
いいのか おはなし
するよ!



4

からだ が
つよくなる
パワー



5

うんち が
よくでる
パワー



**やさいはどのくらい
たべたらいいのかな？**

**いちにちに食べる
やさいのりょうは
てをつかって
はかることが
できるんだ！**



いちにちのもくひょうはおとなもこどもも
りょうてにいっぱいになるくらいだよ!

じゃあどのくらい
やさいを
てにのせたら
いいのかな?



こどもの
やさいの
りょう



おとなの
やさいの
りょう

りょうてに
いっぱい
やさいを
たべよう!



やってみよう！

やさいはいろいろなしゅるいをとろう！
やさいのほかにきのこやかいそうも
いっしょにとろう！
やさいのなまえをあててみよう！



きのこ



わかめ



にんじん



だいこん



ながいも



とうきび

ヒント:とがちでたくさんとれるよ！



野菜で健康生活

大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。



大人が一日に必要な野菜の量は、**350g**



◎手に乗っている野菜たち

ほうれん草 (1束)	30 g
白菜 (1/6枚)	20 g
えのき (1/4株)	30 g
ピーマン (1/2個)	30 g
とまと (くし切り2個)	40 g
ブロッコリー (カット2個分)	30 g
きゅうり (1/3本)	30 g
キャベツ (1/3枚)	20 g
ごぼう (1/5本)	20 g
かぼちゃ (煮物用カット3個分)	50 g
にんじん (1/2本)	50 g
合計	350 g

子どもが野菜を食べなかったら、、、

1. 野菜を細かく刻む。
2. 野菜をすりおろす。
3. 野菜を食べる空間や人数、形を変える。
(食器の色や形を変える、庭、公園でピクニック形式にする)
4. 調理などお手伝いをしてもらって自然と野菜に興味を持たせる。
5. 野菜を食べることを強制させない。

火を通すと野菜の量が減って子どもも食べやすくなりますよ
挑戦してみてくださいね

良い野菜生活を ♪

最後まで聞いてくれてありがとう！

